

## Loukkaantumiset ovat ehkä urheilijan vaikeinta aikaa...

...mutta toisaalta ne tarjoavat loistavan mahdollisuuden kehittyä ja kasvaa ihmisenä sekä tehdä muutoksia urheilijana.

10-milän aikoihin oikean jalan päkiässäni 2. varpaan kohdalla alkoi pientä oireilua, jonka saattoi käynnistää isku kiveen lenkkipolulla. Oireet eivät alkuun juoksua juuri haitanneet, mutta 2,5 viikkoa sitten radalla vedon alkuponnistuksessa tilanne laukesi juoksua sietämättömäksi kivuksi. Urheilulääkäri ohjeisti viikoksi juoksutaukoa ja liikuin muutaman päivän jopa kepeillä.

Varsinkin tuo juoksuton viikko oli henkisesti aika tuskainen. Siinä todella opin yhä vahvemmin arvostamaan terveyttä, toimintakykyä ja erityisesti ihan vaan sitä, että saa tehdä omaa rakastamaansa juttua. On jo itsessään hienoa, kun saa huolella valmistautua harjoituksiin ja tehdä niitä onnistuneesti, vaikka aina ei fiilis niin katossa olisikaan.

Kehitystä tapahtuu ja ero maailman kärkeen kapenee. Jokapäiväisessä elämässä on silloin VIRTAA ANTAVAA TARKOITUSTA.

Vamma pysäyttää ajattelemaan myös harjoittelun sisältöä. Huoltoa on lisättävä. Riittävästi riittävän rauhallista liikkumista ja paljon monipuolista jumppaamista kovan rääkin vastapainoksi tarvitaan. Kehoni on tärkein "leikkikaluni". Jotta pelaaminen voi jatkua, on välineitä huollettava huolella. Tämä koskee varmasti jokaista ihmistä omilla poluillaan koko elämänsä ajan.

Kova halu palata juoksukykyiseksi ajoi etsimään kaikkia mahdollisia apukeinoja jalan kuntoutukseen. Onneksi laajasta verkostostani löytyy monipuolista näkemystä ja apua: mm. naapurissa Janilla pääsin Bemer -terapiaan, Uudenmaan Kiropraktikkokeskuksen Tero avasi varpaani niveleen liikkuvuutta ja Rajamäen Fysikaalisen Hoitolaitoksen Seppo antoi ohjeita sen verenkierron parantamiseksi.

Häviäjät murehtivat ongelmaa, VOITTAJAT keskittyvät ratkaisuihin - ja toteuttavat niitä.

Viikon juoksutauon jälkeen pystyinkin onneksi jo varovaisesti juoksemaan ja ilokseni huomasin, että metsäjuoksu onnistui aika hyvin. Vaikka tiejuoksu ei vieläkään kivuita suju, niin eilen sain metsän puolella jo nauttia täysipainoisesta suunnistuskisailusta!

<http://www.rastivarsat.fi/web.cgi?sivu=438> (kuva liitteenä) Kauden ekassa päämatkani kisassa alkua vähän takkuili, mutta loppu kolmanneksella sain kärkeä jopa kiinni, kun sain keskimatkadraivini käyntiin. Juoksutauon aikana tehdyt korvaavat harjoitteetkin osin tyydyttivät urheilunälkäni, mutta vasta tuossa draivissa tunsin jälleen vahvasti eläväni :)

Niin, 10-milassa olimme 14. (kuva liitteenä) Kovatasoisessa viestissä tuo on ihan kelpo sija, mutta ei se meitä tyydyttänyt kun odotukset olivat korkealla. Isona haasteena keväisissä kisoissa suomalaisilla joukkueilla muihin skandinaaveihin verrattuna on myöhäisempi lumien sulaminen ja sitä myötä takamatka lajiharjoittelussa. Joukkueelle kertyi virheitä ja jopa puolet juoksijoista sairasti viikon aikana terävyyttä verottavan flunssan, kuten valitettavasti itekin. Siitä sain kuitenkin vahvan opetuksen siitä, että HUIPPU-URHEILIJA pysyy TYYNENÄ ja RAUHALLISENA kisaan asti eikä höyryä itseään väsyksiin valmistautuessaan.

Tällä viikolla ohjelmassa on torstaiyönä Jukola-katsastus, jossa pysyn tällä kertaa kartalla. Sunnuntaina puolestaan pääsen harjoittelemaan päättäväisyyttä reitinvalintoihin SM -sprintissä, jos vain jalkani kestää kovalla alustalla painelua. Kolmen viikon päästä onkin jo sitten Virolahdella suunnistusmaailman vuoden kohokohdan vuoro eli Salpa-Jukola.

Kävi katsastuksissa miten kävi, niin joka tapauksessa Terällä on tänä vuonna kaksi rautaisen kovaa joukkuetta viivalla.

elämisenilon täyteisiä hetkiä toivottaen Aapo

